



## 週報

2016~2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム  
RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』  
地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー  
第 2570 地区

# 狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511  
〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366  
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp  
会長 佐藤圭司 会長エクト 益子伸明 副会長 小島美恵子 幹事 益子伸明

第 3 グループ内の例会日] 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)  
所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

## 第 1139 回 ( 6 月 27 日 ) 例会の記録

### 会長の時間

佐藤圭司 会長

今日で、佐藤年度最後になります。壇上に上がる前、小島さんに「泣くんじゃないよ」と言われました。頑張ります。

先日の家族同伴夜間例会も最後で、とても楽しく終われたことを喜ばしく思います。

小沢さんも本日は元気に参加していただきました。

今日は会長の時間最後ということで、私が敬愛するジャーナリスト船瀬俊介さんのお話をしようかと思えます。彼はかなり過激な思想の持ち主で、通常ならば新聞や報道に載せることができないような事柄を、自身の雑誌に書かれています。

以前会長の時間で取り上げた「農薬によってミツバチがいなくなるかもしれない」というお話。あれも船瀬さんの書かれていた記事から引用いたしました。

農薬ネオニコチノイドは散布すると 8 キロメートル以上を一度に汚染してしまうという強力な薬物です。これはタバコの成分ニコチン由来の化学合成農薬であり、EC 諸国ではこのミツバチの大量死を受け使用禁止にするなどの処置に出ましたが、日本では未だ規制がされていないというのが現状です。

他に、食の問題も多く書かれています。近頃、遺伝子組み替え食品が多くなっていますが、スーパーマーケットでは大きくて綺麗な鮭が多く見られるようになりまし



たよね。この鮭も「怪物鮭」と学者の間では言われています。アメリカのマサチューセッツ州のアクアバウンテンテクノロジーという研究にて、鮭にウナギの仲間であるゲンゲの遺伝子を移植したところ、一年中成長ホルモンを分泌し、狙い通りに大きくなる鮭が誕生しました。遺伝子組み替え鮭は天然物に比べ体長は二倍、重さは八倍を超えるという結果が出ています。

しかし消費者には、一度捌かれてから切り身として店頭で並んでしまえば天然物か遺伝子組み替えのものか見分けがつかなくなってしまう。切り身だけを見れば多くて綺麗なものが選ばれることが多いでしょう。販売許可を求められたアメリカも初めは慎重な態度をとっていましたが、2015 年に安全性が確認され認可が与えられています。一方環境保護団体はこの「怪物鮭」の市場流通に強く反対し、環境面のリスクを考えると容認できない、生物災害が起きると指摘しています。養殖されている人工鮭が逃げ出したら、あるいは誰かが故意に海に放ったら、彼らは天然鮭と必ず交配し、怪物鮭の二世が誕生します。それは生態系に確実に悪影響を及ぼし、在来種の保全を脅かす奇形や疾病なども現れてくると考えられるのです。鮭に限らず、動物や植物などは育成、流通しやすいように様々な遺伝子組み替え技術が取り込まれています。

食を選んで食べなければいけない時代、逆に本当に良質なものを選びにくくなる時代となってきています。やはり日本人は和食が 1 番。

「アメリカ食は早死にする」という記事では、東京オリンピック以降、日本人は肉、卵、油、砂糖などを好んで摂取するようになり、いわゆる高カロリー高脂肪の食生活を続けているとしています。米、雑穀類、豆、野菜、海藻類は減少し、そのため癌や心臓病、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病が増加し、医療費も高騰しています。肉消費が4倍増え、癌死亡率も4倍増えているというデータもあるそうです。

肉を食べすぎると大腸癌の発生率が高くなると言われています。

やはり日本人は日本食を食べていかなければならないのではないかと、現代人の食生活に灸を据える記事となっています。昔の日本食に目を向けて体を見直していくべき時代になっていくでしょう。

もう一つの要因として、食べ過ぎがあります。食べ過ぎは体に影響がすぐ出てきます。いきなりゼロに断食するのではなく、少しずつ、三食のうち一食を抜いたり、量を減らしてみたり、肉をやめてみたり、高脂質の食事から離れていくと体の状態が大きく変わってくるはずです。

断食の10の効能とは、体質を変える、快感をもたらす、エネルギーの利用法が変わる、毒素の排出、自己融解を起こす、遺伝子を活性化させる、スタミナをつける、免疫力を上げる、活性酸素を減らすというようなことがあげられます。

少しずつステップをあげて食事を見直してみると、体の方に結果が見えてくるはずです。

私は朝・夜を食べて昼を抜いています。仕事柄、力仕事なのでご飯を抜くと力が出ないのではないかと思っていたのですが、そんなことはなく、非常に体が軽くなってきたのです。耳もよくなったようで、単語が聞き取りやすくなりました。味覚も敏感になったような気がします。

若いころのような無茶はもはやできません。食べ過ぎ、飲み過ぎは気をつけなければと思います。

人間は食品自体や食べ方も気を遣わなければなりません。運動も加えるとさらに良いでしょう。

年と共に動けなくなる人の体に対して、船瀬さんはヨガを進めています。ヨガは昔から「食べない工夫」を呈示、断食は体に良い影響をもたらすとしています。

「食べる工夫ではなく、食べない工夫をする」「空腹を楽しむ」「本当の健康とは、腹が減るほど調子が出てく

るものだ」「腹八分で医者いらず、腹六分で老いを忘れる」一万年以上の歴史を誇るヨガの教えです。

ヨガはサンスクリット語で「繋ぐ」という意味であり、宇宙と命を繋ぐのであるといわれています。宇宙と人間を、神と人とを繋ぐものであり、ヨガの理想は宇宙の真理に従って生きるということです。

ヨガをしている人を治療したことがあります。そういった人の体はとて弾力があり、どこを押してもすっと手が入っていくような柔らかい状態でした。体が中まで健康な証拠です。

これからも皆さま元気に活動していくためにも、社会を見、自身の生活習慣を見、食事を見直していくことでより良い生活を手に入れることができるはずです。

最後に、拙い話ばかりでしたが一年間ご静聴いただき感謝致します。次年度の益子会長にエールを送り、会長の時間を終えたいと思います。ありがとうございました。



## 幹事報告

### 益子幹事

- ・地区より『2017-18 年度 公共イメージフォーラム開催について(ご案内)』
- ・地区より『第14回 ロータリー韓日親善会議2017』
- ・地区より『派遣学生4月次報告書』
- ・飯能RC及び所沢西RCより  
『次年度役員・理事のお知らせ』
- ・例会変更 所沢中央RC
- ・受贈会報 所沢東RC 所沢中央RC 入間南RC 所沢RC
- ・回 覧 AAR Japan 夏募金のお願い  
かものはしプロジェクト 2016-2017 年次報告書

## 委員会報告

### R 情報・雑誌 東委員長

#### 【横書】

P.2 『世界でよいことをしよう (写真)』

P.6 『ロータリーとは』

P.47 『ロータリーの徽章のデザイン』

#### 【縦書】

P.27 『きたかた子ども食堂を支援』

## クラブ協議会

### 【佐藤会長】

佐藤年度、最後を迎えます。各役員の委員長、会員の皆様、事務局の皆様、すべての方に感謝申し上げます。そしてロータリーの家族のみなさま、本当にありがとうございます。

思い返してみれば、昨年の7月にクラブ協議会が始まり、佐藤年度がよちよち歩きで開始されましたが、本来ひな壇には5人いなければいけないところに4人しかいない状態で、波乱の船出でした。

それにも負けず、前にいる4人でなんとか一年間をこなしてくることができました。みなさまに叱咤激励されながら、ようやく一年間が終わったという感覚です。

今年度は国際ロータリーにて「人類に奉仕する」という壮大なテーマを置き、前島ガバナーは「知恵と元気」、我々狭山中央ロータリーは「地域に根付いたロータリー」をテーマとし、狭山市内で活動している二つのボランティア団体、三世代交流の「さやマーチ」、こども食堂の「ひまわり倶楽部」を応援していく動きを進めてきました。しかしながら寄付や食材の提供をお願いすることくらいで、本当ならば現場に赴き実際の空気に触れて活動の一端を担うということをやりたいのですが、なかなか日程や開催時間が合わず残念でした。

しかしみなさまに募った寄付金や食材を大いに喜んでくださいました。この活動は次年度益子会長にも継続して行って頂けるとのことで心底ほっとしております。

こども食堂のことにに関して、初めはどんな活動なのかも知らなかったのですが、知っていくほどに現代社会の現実にショックを受け、なんとか協力していきたいと考えてきました。みなさまも継続事業として来年もご協力のほどよろしくお願い致します。

8月には七夕祭りがありました。あの時は小沢さんにも場所をお貸しいただきありがとうございました。10月からはガバナー公式訪問があり、前島ガバナー、ガバナー補佐の野本さんに来ていただきお話を致しました。

恒例の地域交流フリーマーケットでは、大生病院にご協力いただきました。

三浦半島にも行きましたね。ロータリーというのは会員だけでなく会員の家族とともにあり、みんなで楽しむというのはとても素晴らしいことだと思います。その際は松浦さんにも親睦委員長として手伝って頂きました。

外来卓話の最後でお話していただきましたプロキャディーの柿沼さんがついているプロゴルファー今平さんは、今回残念ながら予選落ちされましたが、これからもずっと応援し続けたいと思います。

事務局の冨木さんが亡くなり、大変な事務量を北村さんが一手に引き受けて頑張ってくれました。手伝ってくださった益子さんもありがとうございます。

こうして毎週会長卓話をやらせて頂き、何を話せばいいのかと毎週悩み、一方先輩方のお話もたくさん聞くことができ大変勉強になりました。

色々なことがあった一年間でしたが、みなさまのご協力によりここまですることができました。

誠にありがとうございました。

### 【小島副会長】

皆様のお蔭様をもちまして一年間何とか副会長という役を終ることができ、次に禪を渡せることになりました。ご協力本当に感謝申し上げます。有難うございました。

### 【益子幹事】

この1年、会員の皆様にはたくさんのご協力をいただきありがとうございました。また、数多くの至らぬ点、ご迷惑をおかけしてすみませんでした。

本年度は佐藤会長の方針である「地域に根付いたロータリー」にのっとり、出来る限りの努力をしてきたつもりではありますが、多くの反省点もありました。

地元狭山のボランティアグループや社会福祉法人との共同事業、七夕祭りでの活動など、これまでになくことも行いましたが、新事業に関して会員の皆様への報告が不足していたことは、幹事としての最大のミスであったと反省しています。大変、失礼しました。

また、クラブ内の一層のコミュニケーション向上のために例会時の着席レイアウトを指定席に変更すると言っていましたが、実際には夜間例会を含めても数回しかできませんでした。自分の力不足を悔やむことばかりですが、度重なるご協力、ご指導ありがとうございました。

そして、今年度、記憶に残るのはやはり事務局員の斉木さんのことです。今まで、どれだけ任せきりだったのか、どれだけ甘えていたのかを思うと、言葉にすることができません。逆に任せきりだったため、未だに引継ぎ事項、申し送り事項が完璧とは言えない状態です。今後は後任の北村さんと役割分担を明確にして、クラ



ブの運営をして行かなければと思っています。

また、宮野エレクトの病気(8月より休会)による退会のため、私がエレクトとなったものの、本当に私でよいのかと葛藤もありましたが、幹事兼、エレクトとして務めさせていただきます。

この一年間、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

#### 【清水SAA】

席次の問題に関して、尻切れトンボに終わってしまい申し訳ありませんでした。ロータリーでの SAA の役割を経験の浅い私が一年間戸惑いながら、不行き届きな点が多々ありましたが、何とか今日の日を迎える事が出来たのは、会長をはじめ会員の皆様のご支援とご協力があったからこそです。本当に有難うございました。

#### 【クラブ管理運営 松浦委員長】

「地域に根付いたロータリー」をテーマに、地域の方々にロータリーを広く理解していただくことを目標とし、また、親睦委員長として皆様方が楽しくワクワクするような親睦活動をしたいと、一年間一生懸命務めさせて頂きました。皆様のご協力により楽しくやらせて頂きました。有難うございました。

#### 【公共イメージ 浜野委員長】

公共イメージは増強と深く関係しているという事で、特に七夕祭りに協力しようと出店しましたが、非常に過酷な状況だなと思いました。来年は色々な方向で地域に根差した事をしていけばロータリーが認知されて増強に繋がっていけるのではないかと思います。一年間有難うございました。

#### 【米山記念奨学会 小室委員長】

奨学生のホロワさんに関して、女性という事もあって東さんに大変ご協力頂きました。なかなか思うような活動が出来ませんでしたが、次年度も何とか頑張って役を務めたいと思っています。一年間有難うございました。

#### 【会員増強 稲見委員長】

せっかく増強を指名して頂いたにも拘らず、結果は3減ということで、皆様にご迷惑をおかけしました。来年度も同じく増強委員長ですので宜しくお願い致します。

#### 【青少年奉仕 沼崎委員長】

当委員会は独自の活動は行いませんでした。

クラブとしての活動は、佐藤会長の推進方針の元 就学困難児対応組織 NPO「ひまわり倶楽部」の支援。産後間もない母親の子育て応援組織「さやマーチ」への支援を行いました。特に入間川七夕まつり会場における物品販売への援助は効果が大きく会員の皆様のご協力の賜物と言えます。

#### 【ゴルフ委員会 沼崎副委員長】

吉川委員長が体調不良で中途退会のため副委員長沼崎が代行しました。

2017年4月4日 武蔵カントリー笹井コースで当クラブ主催のゴルフコンペを行いました。以前に比べ参加人数はやや低調で合計12名。お馴染みの元西武ライオンズ石毛宏典氏、プロゴルファー深堀選手の専属キャディー柿沼さん、その他近隣の関係者も参加して下さいました。さらなる会員の親睦が図れること、またゴルフをきっかけとした会員の新規勧誘が出来ればと考えています。

#### 【社会奉仕 佐々木委員長】

皆様のご協力の下、例年通り大生病院でフリーマーケットが出来ました。また、先日は秩父の「Rの森」の雑草を刈りに行って来ました。以外に綺麗で狭山中央RCの名札が付いた木もありますので、一度も行ったことがない方は行って探してみるのもいいかと思います。

#### 【プログラム 小林委員長】

プログラム委員長は結構な力仕事でございました。でも皆様が私の声掛けに答えて協力してくださって、充実した例会が出来たと思っております。次年度も皆様宜しく願い致します。

## ニコニコボックス

佐藤君 本当に皆様、一年間有難うございました。大変良い人生勉強をさせて頂きました事、感謝の言葉しかありません。また、次期益子年度にエールを送ります。

益子君 佐藤年度最後の例会です。佐藤会長はじめとして皆様お疲れ様でした。

江原君 佐藤会長、お疲れ様でした。そして役員の皆様のご助力に感謝しております。お陰様で楽しい一年でした。有難うございました。

浜野君 会長・幹事をはじめ役員の皆様、一年間お疲

れ様でした。来週から幹事をさせていただきます。  
頑張ってくださいるので宜しくお願い致します。

稲見君 佐藤会長、楽しい一年を有難うございました。

石川君 先週はご利用有難うございました。又のご利用  
心よりお待ちしております。すいません、  
早退します!!

小島君 佐藤年度、皆様ご協力有難うございました。  
小澤さんご回復嬉しいです。

守屋君 佐藤会長他、会員、役員の皆様、大変ご苦  
労様でした。感謝致します。又、前々回の例  
会で卒寿のお祝いを頂き、又か分のお祝い  
を頂きまして有難うございました。

小幡君 私の孫は野球少年です。現在、小学校6年  
生で、新所沢ライノーズに所属しています。  
この度、朝日新聞主催の関東地区団地連合  
野球大会に優勝し、今夏の甲子園大会開  
会式に選手一同、交通費、ホテル代込み1  
泊2日招待を受けたとの事で大変喜んでい  
ます。

佐々木君 佐藤会長をはじめ役員の皆様、1年間ご苦  
労様でした。楽しいロータリーライフを過ごす  
ことが出来ました。有難うございました。

柴田君 佐藤年度の最後の例会、色々あると思いま  
すが大変お疲れ様でした。

清水君 佐藤会長はじめ役員の皆様、一年間たいへ  
んご苦労様でした。

夫人誕生祝 吉松君



◆次の例会

7月11日(火) 12:30~13:30

第二副 SAA : 松浦会員 宮岡会員  
クラブ協議会